

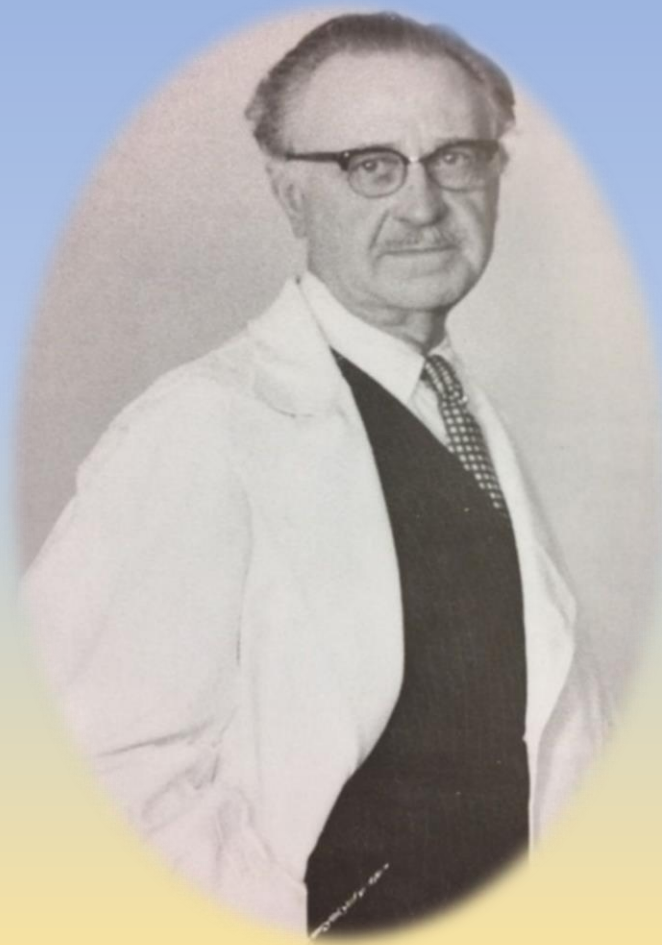


WORLD
SJÖGREN'S DAY
JULY 23

بیماری شوگرِن

یک بیماری سیستماتیک، فراتر از
خشکی چشم و دهان

شوگرن (Sjögren) چگونه بیماری است؟



شوگرن یک بیماری خودایمنی طولانی مدت است که در آن، سیستم ایمنی بدن به غدد تولیدکننده رطوبت در بخش‌هایی مانند چشم‌ها، دهان و دیگر قسمت‌های بدن حمله می‌کند. در حالی که خشکی چشم و دهان از شایع‌ترین علائم این بیماری هستند، برخی بیماران ممکن است دچار خستگی شدید، دردهای مزمن و مشکلات عصبی شوند. روند پیشرفت بیماری در هر فرد متفاوت است؛ برخی تنها علائم خفیفی دارند، در حالی که برخی دیگر با نشانه‌هایی ناتوان‌کننده و شدید روبه‌رو می‌شوند.

شوگرن ممکن است به تنهایی بروز کند یا همراه با سایر بیماری‌های خودایمنی بافت همبند مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس یا اسکلرودرما دیده شود.

۲۳ جولای، سالروز تولد چشم‌پزشک سوئدی، دکتر «هنریک شوگرن» است که در سال ۱۹۳۳ این بیماری را شناسایی و توصیف کرد. به همین دلیل، این روز به عنوان «روز جهانی شوگرن» نام‌گذاری شده تا آگاهی‌رسانی، آموزش و تحقیقات درباره این بیماری و اثرات آن بر زندگی بیماران در سراسر جهان ترویج پیدا کند.

واژه «شوگرن» یک نام سوئدی است و تلفظ آن با نوشتارش فرق دارد. اگر بخواهیم تلفظ درست آن را با حروف فارسی نشان دهیم، باید آن را به شکل شوگرن (SHOW-gren) بفوانیم.

علائم بالینی شوگر ن

هر بیمار، شوگر ن را به شکل متفاوتی تجربه می کند. در ادامه، فهرستی از علائم مختلف این بیماری آمده است:

• مشکلات عصبی، کاهش تمرکز و حافظه، «مه

مغزی/Brain Fog»، سردرد

• خشکی چشم، ایجاد زخم و عفونت قرنیه

• خشکی بینی، سینوزیت های مکرر، خون دماغ

• خشکی دهان، پوسیدگی دندان، دشواری در جویدن،

صحبت کردن، چشیدن و استفاده از دندان مصنوعی

• تورم و درد در غدد بزاقی

• مشکل در بلع، سوزش معده، رفلاکس و التهاب مری

• خستگی شدید، التهاب رگ ها (واسکولیت)

• خشکی پوست، حساسیت پوستی به نور آفتاب و گرما،

بثورات پوستی

• برونشیت های مکرر، ذات الریه

• التهاب مفاصل، درد عضلانی و مفصلی

• نوروپاتی محیطی، پدیده رینود

• مشکلات گوارشی مانند تهوع، پانکراتیت خودایمنی

• خشکی واژن، درد مزمن ناحیه تناسلی، پروستاتیت مزمن



Dry eyes or itchy eyes.



Dry mouth, mouth sores
or thickened spit.



Vaginal dryness.



Dry skin.



Dry nose and frequent
nosebleeds.



Dry throat (including
coughing frequently).

تشخیص بیماری

این بیماری بیشتر در زنان میانسال، به‌ویژه در حدود سن چهل و چند سالگی، تشخیص داده می‌شود. پزشک ممکن است مجموعه‌ای از آزمایش‌های خون، چشمی و دهانی را درخواست کند.

آزمایشات خون:

- آنتی‌بادی‌های SS-A یا SS-B

این دو آنتی‌بادی از شاخص‌های اصلی در تشخیص شوگرن هستند.

- حدود ۷۰٪ از بیماران شوگرن SS-A و حدود ۴۰٪ SS-B مثبت هستند.

- این آنتی‌بادی‌ها در برخی بیماران مبتلا به لوپوس نیز دیده می‌شوند.

آزمایشات چشمی:

- تست Schirmer: میزان تولید اشک را با استفاده از نوار کاغذی اندازه‌گیری می‌کند.

- تست رنگ‌آمیزی با رنگ‌های رُز بنگال یا لیسامین گرین؛ این رنگ‌ها سطح چشم را رنگی می‌کنند تا نواحی خشک و آسیب‌دیده قرنیه مشخص شوند.

آزمایشات دهانی:

- اندازه‌گیری میزان جریان بزاقی: مقدار بزاق تولید شده در مدت زمان مشخصی سنجیده می‌شود.

- بیوپسی غدد بزاقی؛ نمونه‌برداری از غدد بزاقی کوچک برای بررسی نفوذ سلول‌های لنفوسیتی که نشانه‌ای قطعی از بیماری است انجام می‌شود.

تشخیص زودهنگام و شروع درمان مناسب نقش بسیار مهمی در پیشگیری از عوارض جدی و بهبود کیفیت زندگی بیماران دارد.

درمان

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای بیماری شوگرن وجود ندارد. اما روش‌های پزشکی موجود می‌توانند به بیماران کمک کنند تا با وجود بیماری، زندگی راحت‌تری داشته باشند.

اشک مصنوعی و لوبریکانت‌های چشمی

پزشک ممکن است قطره‌های چشمی را توصیه کند. این محصولات به کاهش خشکی یا خارش چشم کمک می‌کنند، اگرچه درمان قطعی نیستند، اما می‌توانند موقتاً تسکین‌دهنده باشند.

جراحی برای خشکی چشم شدید

در صورت نیاز، ممکن است پزشک جراحی را پیشنهاد دهد که در آن، بخشی یا تمام مجاری اشک بسته می‌شود تا رطوبت چشم حفظ گردد.

افزایش ترشح بزاق

اگر از خشکی دهان رنج می‌برید، پزشک ممکن است داروهایی برای تحریک ترشح بزاق تجویز کند. همچنین روش‌هایی مانند جویدن آدامس بدون قند، نوشیدن جرعه‌جرعه آب، یا مکیدن یخ را برای مرطوب نگه داشتن دهان و گلو پیشنهاد می‌شوند.

روان‌کننده‌های واژینال

در صورت احساس خشکی در ناحیه تناسلی، پزشک ممکن است روان‌کننده‌های واژینال یا مرطوب‌کننده‌های مناسب تجویز کند.

داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی

اگر علائم شدیدتر باشند یا اندام‌های حیاتی درگیر شده باشند، ممکن است داروهایی برای کنترل بیش‌فعال بودن سیستم ایمنی بدن تجویز شود.

دانشتنتی‌ها برای مبتلایان به شوگر ن

کارهای که بهتر است انجام دهید:

- ✓ آب به میزان زیاد بنوشید.
- ✓ دندان‌های خود را ۲ تا ۳ بار در روز مسواک بزنید و از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- ✓ همچنین آدامس بدون شکر جویده و هر ۶ ماه یکبار برای معاینه دندان به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✓ در خانه از دستگاه رطوبت‌ساز استفاده کنید.
- ✓ عینک آفتابی با کناره‌های بسته و محصور بزنید تا از خشکی چشم‌ها جلوگیری کنید.
- ✓ به طور منظم هر شش ماه یکبار به چشم‌پزشک مراجعه کنید.
- ✓ رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید، به‌ویژه غذاهای غنی از امگا-۳ مانند انواع ماهی و گردو را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ✓ برای تسکین درد عضلات و مفاصل، از مسکن‌هایی مانند پاراستامول/استامینوفن استفاده کنید. اگر این مسکن‌ها کافی نبود، ممکن است پزشک داروی قوی‌تری برایتان تجویز کند.
- ✓ اگر نیاز به مرطوب‌کننده‌های واژینال دارید، در حین رابطه جنسی از روان‌کننده‌های مبتنی بر آب استفاده کنید.



کارهایی که بهتر است انجام ندهید:

- × سیگار نکشید.
- × در مناطق آلوده، خشک، غبارآلود یا بادی و یا در اتاق‌های مجهز به سیستم تهویه یا گرمایشی به مدت طولانی نمانید.
- × از صابون‌هایی که پوست شما را خشک می‌کند استفاده نکنید، می‌توانید از مرطوب‌کننده‌ها بهره ببرید.
- × از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های پُرشکر، شور و اسیدی (مثل گوجه فرنگی و نوشابه‌های گازدار) اجتناب کنید.
- × از مطالعه طولانی، تماشای تلویزیون یا نگاه کردن به صفحه‌نمایش به مدت طولانی خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند باعث خشکی چشم‌ها شود.



برای تهیه این مطلب از محتوای آموزشی موجود در وبسایت انجمن‌های علمی معتبر و فعال در زمینه بیماری‌های خودایمنی و شوکرن استفاده شده است.

www.sjogrens.org/

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/sjogrens-syndrome#overview>

<https://www.nhs.uk/conditions/sjogrens-syndrome/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sjogrens-syndrome>